

Szakedolgozat

Az éneklés művészete az Alexander-módszer tükrében

Magánének-tanár szak

P. T. E. Művészeti kar

2006 - Pécs

Készítette: Kákay Katalin

Konzulens: Bátori Éva
értelmes művész

Orvos-szakértő:
Dr. Balogh Krisztina
fül-orr-gégész szakorvos



Frederick Matthias Alexander

(1869-1955)

„Az emberek többségénél a felnőtt kor eléréséig káros megszokások, rossz beidegződések, feszültségek alakulnak ki. Gyakran jelentkeznek ezek a feszültségek kellemetlen akadályként, melyek meggátolják, hogy a legjobban teljesítsünk éppen akkor, amikor erre a legnagyobb szükségünk van.”

(Wilfred Barlow: The Alexander principle)

Tartalom

Frederick Matthias Alexander élete és munkássága	4
Az Alexander-módszer lényege	6
A művészi éneklés és az Alexander-módszer kapcsolata	14

F. Matthias Alexander élete és munkássága

Frederick Matthias Alexander a róla elnevezett mozgás-újraanevelő pszicho-fizikai módszer megalkotója és kikísérletezője. 1869-ben született Ausztráliában. Sikeres, ifjú színészként élt Sydney-ben. Néhány év múlva gyermekkori légzéspanaszai újból jelentkeztek, és megzavarták hivatása gyakorlásában. Egy idő után előadásait nehezen tudta folytatni beszéd-zavarai miatt. Többször előfordult, hogy berekedt. Nemsokára nem is mert fellépést vállalni, nehogy előadás közben hagyja cserben a hangja. Orvosokat, beszéd-technikát oktató tanárokat keresett fel. A XIX. században a beszédnevelés és a logopédia még nem volt olyan ismert, mint manapság. Problémáira gyógyszereket és tanácsokat kapott, de érdemben nem tudtak segíteni rajta, mivel szervi elváltozást nem találtak nála. A jó tanácsok - hogy sokat pihentesse hangját - csak ideiglenes megoldást hoztak, így szeretett hivatása veszélyben forgott. Ekkor kezdte el figyelni önmagát. Rájött, hogy csak színpadi szavalás közben megy el a hangja. Megfigyelte, hogy fellépés közben bizonyos izmai megfeszülnek, amelyek máskor nyugalmi helyzetben vannak. Ilyenkor tartása megváltozik – nem természetes. Arra jött rá, hogy amikor a fejét a gerince felé hátrahúzza, összenyomja a gégéjét, és megszünteti a nyak szabad állapotát. Ekkor ébredt rá az elsődleges kontroll fontosságára, amit a fej-nyak-hát kapcsolatának is nevezhetnénk. Fontos megértenünk, hogy ez a kapcsolat nem pozíciót jelent, hanem szabad összeköttetést.

Alexander megfigyelése, hogy tarkóját és nyakát tudat alatt, rosszul használja, arra indította őt, hogy ezen terület javított használatát „elsődleges kontroll”-nak nevezze. A „The Lancet”-ben írta: „Amikor hangképzésem megjavításával próbálkoztam, azt gyakoroltam, hogy a testemet különféle módokon használjam, hogy a fejnek és nyaknak egy bizonyos használata (a törzshöz való kapcsolatában)...*elsődleges kontroll*-t gyakorol a szervezet, mint egész fölött.”

Az **elsődleges kontroll** testünk fő szervezője, mely egész mechanizmusunk működését szabályozza. Ha valami akadályozza az elsődleges kontrollt, az akadályozhatja a test egyéb reflexeit is, és ezzel rontja a harmonikus, kiegyensúlyozott válaszreakciót. Miután Alexander felfedezte az elsődleges kontroll használatát, és alkalmazni kezdte önmagán, rekedtsége egyre

ritkábban jelentkezett. Hamarosan híre ment ennek, és színészek, előadóművészek keresték fel őt, segítségét kérve.

Kidolgozta, és anatómiailag alátámasztotta módszerét, majd elkezdett tanítani. Ekkor már a hangsúly a fej-nyak-hát kapcsolatán keresztül az egész test izomzatának működése felé irányult. Felfedezte, hogy az izmok szorosan kapcsolódnak egymáshoz. Ezért az egész test izomzatát, csontrendszerét és felépítését figyelembe kell venni a helyes testhasználat kialakításához.

1904-ben Londonba utazott Sydney-ből, ahol addig az operai színiiskola igazgatójaként működött. 1932-ben közzétette fő művét „The Use of the Self” („Önmagunk használatáról”) címmel. Ez foglalja össze legfontosabb gondolatait és tapasztalatait. Önmagán fejlesztette ki gyakorlatait, melyeket 1894-től adott át tanítványainak. A harmincas években orvosok és tanárok nagy érdeklődéssel fogadták ezt a könyvet. 1904 és 1955 között még három könyvet adott ki ebben a témakörben. 1955-ben halt meg.

Az Alexander-elv széles körű alkalmazásának lehetőségét és jelentőségét a XX. század első felében fokozatosan ismerték fel. Alexander a módszerét eredetileg a „beszéd” vizsgálata közben dolgozta ki. Azt állította, hogy a mód, amellyel az ember az izmait használja, befolyásolja a hang működését. Akkoriban ez nem számított különlegességnek, mivel abban az időben sok beszédképző és beszédnevelő tanár ugyanilyen vizsgálatot végzett a hangképzés mechanikájával kapcsolatban. Nem volt azonban megszokott azoknak a testi és pszichológiai tényezőknek körütekintő elemzése, amelyeket Alexander az izmok használatával kapcsolatban folytatott. Munkássága és eredményei ebben a tekintetben megkülönböztetik őt kortársaitól. Halála után neve világszerte ismertté vált. Egyre többen fordulnak módszeréhez, hogy megoldást találjanak problémáikra.

Az Alexander-módszer lényege

Az Alexander-módszer mozgás-újranevelő pszicho-fizikai módszer, mely a helyes testhasználat, a koordinált, kiegyensúlyozott mozgással foglalkozik. Elősegíti ezzel a fizikai és lelki szabadság érzetét.

Az ember helyes testhasználatra születik. Ez azt jelenti, hogy a mozgáshoz szükséges izomfeszültség és az ízületek lazasága optimális. Az idők folyamán a helyes testhasználat egyre rosszabbá válik a stressz-hatások, a külső körülmények, a megfelelni akarás, az igyekezet, az erős koncentráció és a vélt vagy valós kudarcok következtében. Ezek a korlátozások megmutatkoznak az izmok működésében, és ezzel káros megszokásokat, rossz beidegződéseket hoznak létre úgy, hogy az egyén észre sem veszi, mert a testhasználat nem tudatos, hanem esetleges. Az Alexander- módszer megpróbálja előhívni a mélyben meglevő, elfeledett, helyes testhasználatot úgy, hogy tudatosságra nevel.

Az elmúlt évtizedekben hatalmas változásokat hozó időkben éltünk. Ezek életformánkra és életmódunkra is kihatottak. Az élet majdnem minden területére, de különösen az emberi kapcsolatokra az időhiány jellemző. Túl sok az, amit gyorsan kell elintéznünk, melyhez kevés idő áll rendelkezésünkre. Ezt a „fejlődést” senki sem tudja megállítani. Minden embernek az a vágya, hogy ebben a rohanó világban kiegyensúlyozottságot találjon. Felmerül az a probléma, hogy miként tudunk megelégedetten élni a felgyorsult világban. Szervezetünk nem tudja feldolgozni a sok információt, és stressz-reakcióval válaszol, mely izomfeszültséghez vezet.

Legtöbbünk végzetesen viselkedik testével szemben. Sorsunknak megfelelően elvárható, hogy nagyok, kicsik, esetlenek, soványak, gyengék, izmosak, kecsesek vagy formátlanok legyünk. Ifjú korunkban tudjuk, hogy idősebbé válunk. Feltételezzük, hogy kezdünk testileg leépülni, amint elérjük a közepes életkort. Tartáshibáinkért az állatövi jegyekre vagy szüleinkre hárítjuk a felelősséget - önmagunk helyett: Azt hisszük, hogy a test fejlődési lehetőségeinek genetikai öröksége megváltoztathatatlan korlátokkal sújt bennünket.

Természetesen ez bizonyos mértékben igaz. Az Alexander-módszer abból indul ki, hogy az ember potenciálisan szabad akarat birtokosa. A szervezet teljesítménye csaknem valamennyi jelentős területen attól függ, hogy mit lehet kihozni az ember genetikai örökségéből. Az Alexander-elv viszonylag egyszerű álláspontról nézi a helyzetet: A figyelmet arra fordítja, hogy hogyan használjuk testünket olyan egyszerű cselekvések során, mint például a járás, állás és ülés.

Ahhoz, hogy az ember bizonyos mozgásokat végezzen, meg kell szüntetni egyes izmok feszültségét, és akkor a többit elvégzi egy bonyolult reflex-rendszer. A cél nem a mozdulat látszólagos megváltoztatása - mert ez mindig növeli az izomfeszültséget, és csak ront a helyzeten -, hanem pusztán az, hogy amint tudatára ébredünk a megszokásnak, bekövetkezik a változás. Ha valaki meg akarja tanulni az Alexander-módszert, azzal a nehézséggel szembesül, hogy önmagával kapcsolatban nem megbízható az érzékelése. A megszokás hatalmát nehéz legyőzni. Ahhoz, hogy megtörténjék bennünk a kívánt változás - mert rendszerint a megszokott mozgást érezzük jónak -, el kell fogadnunk az esetleges kellemetlen érzéseket. Az Alexander-foglalkozásokon tanult mozgást eleinte természetellenesnek találjuk. Rövid idő múlva az új mozgásmechanizmust fogjuk kényelmesnek tartani, és a régi megszokásaink tűnnek esetlennek.

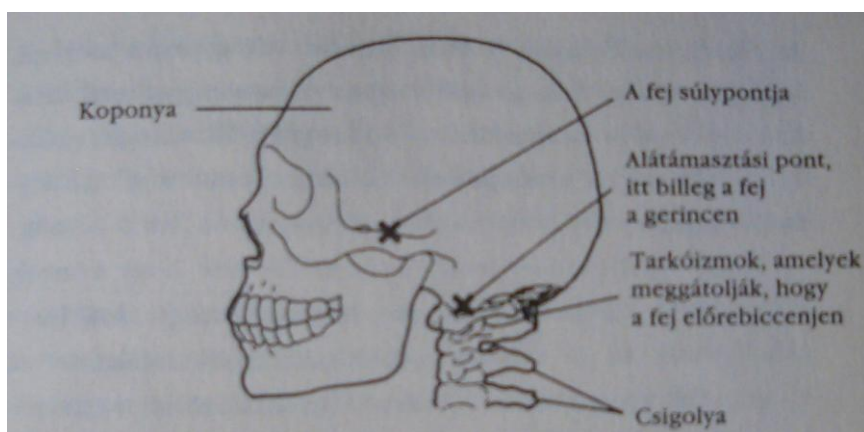
A jó tartás nem célja az Alexander-módszernek, hanem eredménye. Célja a harmonikus, kiegyensúlyozott mozgás. Azzal, hogy a természet szándéka szerint mozdulunk, megszűnnek a fölösleges izomfeszültségek, és a tartásban résztvevő izmok lehetőséget kapnak, hogy segítségükkel ismét helyreálljon a könnyed, természetes állapot. Fontos tudni, hogy a tartó izmok (vázizomzat) feladata a tartás. A mozgató-izmok a mozgásért felelősek – nem tartásra valók.

Alexander szerint minden fizikai, érzelmi, szellemi hatást szervezetünk izomfeszültséggé alakít. Ezek az észrevétlen feszültségek az évek során fokozatosan épülnek fel, majd merevségben, fájdalomban, deformáltságban jelentkeznek. Észre sem vesszük, hogy a magunkra öltött merevség nem az öregség folyamata, és nem természetes. A módszer segítségével fölismerhetjük magunkban a fölösleges izomfeszültségeket, és megtanulhatjuk oldani azokat. Megszokott cselekedeteinkben tudatosabbak leszünk. A módszer szerint semmi sem tiltott, minden cselekedet lehetséges. Csak tudnunk kell, mit rontunk vele a tartásunkon, és azt hogy lehet helyesebbé, jobbá tenni. Azért nem „rossz” egyetlen tartás sem, mivel testünk rövidebb időre képes alkalmazkodni. Arra kell vigyáznunk, hogy ne alakuljon ki

megszokás. Ha mindig egy bizonyos helyzetben ülünk (például keresztbe tett lábbal), akkor hosszú időre jelentős feszültségnek tesszük ki testünk egyes részeit.

A nyakizmok megfeszítése teljesen általánosnak mondható. Ennek eredménye, hogy hátrahúzzuk a fejünket a gerinc fölé. Ezzel összenyomjuk a porckorongokat, és rövidítjük a gerincet. A gerincre nehezedő állandó nyomás az egyik fő oka annak, hogy a kor előrehaladtával „zsugorodunk”. A fej hátrahúzása erősen beleavatkozik az *elsődleges kontroll*-ba. A fogalom alatt azt a reflex-rendszert értjük, amely a nyak területén található, és módjában áll - az összes többi reflexre hatva - a testet koordinált és kiegyensúlyozott módon irányítani. Azért nevezzük elsődlegesnek, mert ha működésébe beleavatkozunk, a test összes más reflexére is hatunk. Elveszítjük egyensúlyunkat, amit azután merev izomzattal igyekszünk visszaállítani.

A fej helyzete a legfontosabb, mivel a fej-nyak-hát kapcsolata teszi lehetővé az információk szabad áramlását. A fej nem a legjobb egyensúlyi helyzetben helyezkedik el gerincünkön, mert ha ellazítjuk a nyakizmokat és a tarkóizmot, hajlamos előrebicccenni. A fej súlya átlagosan hét kilogramm. Alátámasztási pontja nem egyezik meg súlypontjával. Megdöbbentő, amikor az emberben tudatosul, hogy élete minden ébren töltött percében ezt a súlyt egyensúlyozza. Ahhoz, hogy a fej mozogni tudjon, el kell lazítani a tarkóizmokat. A fej ilyenkor enyhén előre mozdul, és súlya az egész testet mozgásba hozza.

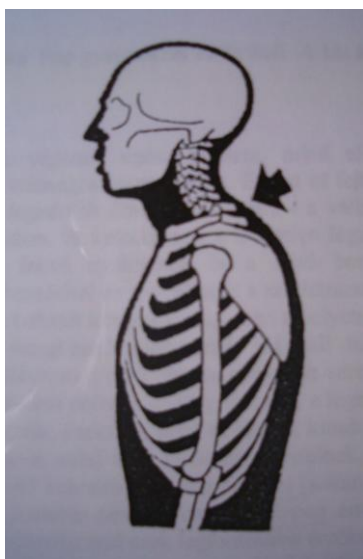


A „púp”

A megszokásból adódó helytelen tartás leggyakoribb formája a mi kultúrkörünkben a fej hátrafesztése. Ez csaknem szabályszerű. A nyaknak és a hát felső szakaszának meggömböltése ahhoz vezet, hogy a nyak alappontjánál (VII-es csigolya) fokozatosan kialakuló, maradandó „púp” keletkezik. A test kellemetlen tartással ellensúlyozza ezt az egyensúly megőrzése céljából. A meggömbölt nyak hatására előrevándorol a hát közepe. A széles körben elterjedt hátfájásokat (a lumbágótól a porckorongsérvig) nem lehet egyedül csak a hát alsó részére irányzottan, eredményesen kezelni. A legtöbb esetben a hát alsó részének helytelen tartása a vállterület rossz tartásának következménye. Ebből következik, hogy az alsó háti szakasz hatékony stabilizálása csak úgy lehetséges, ha a hát felső szakaszának rossz tartását kijavítjuk. A „púp” kialakulásának helye (ahol a nyak találkozik a hát felső részével) minden embernél markáns terület, mert a nyakcsigolya formája itt változik, és a csigolyatövis láthatóan kiáll. A nyak alsó végének egész területe - mind elől, mind hátul – az izomkoordináció valóságos csomópontja. Éppen itt fejtik ki befolyásukat a hibás fejlődéstől leginkább érintett testrészek (mint a váll és a felkar) cselekvés közben. Itt keletkeznek a helytelen légzés különféle formái, mivel a mélyen fekvő nyakizmok és a felső bordaközi izmok begörcsölnek. A beszédnél és a nyelésnél (valamint az éneklésnél) a mechanizmusok a gerincoszlop viszonylag helyes tartását követelik meg a nyelőcső, a légcső és a hangképző szervek megfelelő működéséhez.

Éppen erről a területről kell a fejnek – amely testrész az emberek legfontosabb érzékszerveinek hordozója: a látásé, a hallásé, az ízlelésé, a szaglása és az egyensúlyozása - az összehangolást végeznie, úgy nyugalmi helyzetben, mint mozgás közben. Ez az a terület, amelyben a tartáshibák leggyakrabban kezdődnek. Itt kell hozzáfognunk, ha többi testtájunk rossz használatát javítani akarjuk. Csak akkor találhatunk megoldást kiterjedt problémáinkra, ha ezt a központi tartáshibát kezeljük. A múltban a „púp”-ra, mint egy mozdulatlan, izmos területre tekintettek, holott ha erre a területre jobban figyelünk, olyan feltételeket teremtünk, melyek között más izomfunkciók sűrűlődsmentesen, gond nélkül mehetnek végbe.

Hogyan jön létre a „púp”?



A tömör válasz: A túlzott, és egyenetlenül megosztott izomfeszültségtől. A testalkat lassanként megváltozik a test használatának egy bizonyos, megszokott módjától. A test használatánál - mozgás közben és nyugalmi állapotban - minden szokás látható nyomot hagy, amely az évek során alakul ki. A legtöbb embernél a „púp” egy életen át tartó, helytelen testhasználat látható jele.

Alexander figyelte meg először azt a jelenséget, hogy a fej behúzása a vállak közé a már fennálló izomfeszültségek szimptomája (kórtünete), nem pedig azok okozója. Alexander egyszerűnek vélte a megoldást úgy, hogy az ember minden reakciónál szüntesse meg a fej hátrafeszítését. Azon fáradozott, hogy magát és tanítványait képezze abban, hogy ezzel a mozdulattal és megszokással hagyjanak fel.

A beszédben, a nyelésben, az éneklésnél, sőt a normális légzésben is gyakran részt vesznek olyan izomcsoportok a nyakban és a vállak területén, a „púp”-ban, melyek az éppen lezajló cselekedetekben szükségtelenek. Gyakran nem valósítható meg a lehető legrugalmasabb egyensúly. Valójában a szabad izmok legtöbbször kellemetlen egyensúlyi helyzetben találhatók. Tekintettel a működési mód optimalizálására, minden egyén számára kiválasztható egy harmonikus testi egyensúly az alexanderi elvek alapján. A helyes, kiegyensúlyozott testtartás kényelmes és lazított, amint megszokottá válik.

Sajnos egyetlenegy pontos meghatározás sem létezik arra nézve, hogy milyen a „jó testtartás”. Erről minden embernek más a véleménye. Egy fiatalnak elsősorban az a fontos, hogy tipikusan hanyagul járjon. A manöken groteszkül előretolt csípővel mutatja be ruháit. Van, aki egyik lábáról a másikra helyezi testsúlyát, miközben a buszmegállóban várakozik. Ezekben a helyzetekben csak az a baj, hogy nem tudatos a tartás, amely sokszor ismételve

megszokottá válik. Észre sem vesszük, hogy a testünk küzd azért, hogy egyensúlyba kerüljön. Ahhoz, hogy ezt létrehozza, felesleges izomfeszültséget kell előidéznie, amely ugyancsak nem tudatos. Csak a fáradtság érzetét éli meg a szervezet. Az a fontos, hogy tudatossá tegyük az izmok feszességét, hogy megtanuljuk azok oldását és kezelését. A cél nem a szép tartás, hanem a kiegyensúlyozott, harmonikus, koordinált testhasználat - mindössze annyi izomfeszültséggel, amennyi feltétlenül szükséges.

Már Alexander előtt is sok szerző kereste a választ a könnyedség elérésére és a létezés gazdaságosságának kérdésére. Schopenhauernek az volt a véleménye, hogy a test használata akkor jó, ha minden mozdulat és minden tartás a legkisebb fáradtsággal, a leghasznosabb és legkényelmesebb módon történik. Aquinói Szent Tamás a *Summa Teologica* című művében azt írja: „A test jó használata a helyes arányosságból áll, mert az érzékeknek az arányos dolgokra van szüksége: Akkor tetszik valami, hogyha a kivitelező azt az érzést tudja kelteni bennünk, hogy amit tesz, azt könnyedén teszi.”

Milyen a test könnyed használata?

Ha a rossz mozgás és a tartáshibák állandóan megmaradnak, akkor általános megterhelésről és állapotról van szó, amely megakadályozza azt, hogy úgy éljünk, ahogy valójában élhetnénk. Az egyenlőtlenül elosztott izomfeszültség a „dystónia”. Disztónikus izomfeszültségek okoznak és idéznek elő kiegyensúlyozatlan nyugalmi állapotot a testben. Mindennapi mozdulatoknál is keletkeznek ilyenek. Azoknál a tevékenységeknél, amelyek különleges ügyességet igényelnek, az izmok disztóniája a teljesítményt kiszámíthatatlanná teszi. Természetesen minden tevékenységnél, amely figyelmet igényel, a lényegre kell összpontosítani. A koncentrációnak viszont nem szabad disztóniához vezetnie. Két problémával kell szembenéznünk:

- 1.) Hogyan használjuk testünket célszerűen, ha aktívak vagyunk?
- 2.) Hogyan lazítsuk az éppen most keletkezett izomfeszültségeket, ha az aktivitás véget ér?

Az izomzat helyes ellenőrzése csak akkor lehetséges, ha aktivitásunkat harmonikus nyugalmi állapotból kezdjük. Tisztában kell lennünk azzal, hogyan tudunk ehhez a stabil, nyugalmi állapothoz visszatérni, és megtartani azt, amint a mozgási feladat véget ért.

Mi az, ami olyan nehézé teszi, hogy testünket egyensúlyi állapotba helyezzük?

A tudatlanság azzal kapcsolatban, hogy mire van szükségünk a kiegyensúlyozott nyugalmi állapot eléréséhez. Ezen kívül testünket mindig a megszokott módon használjuk. A megszokást nehezen tudjuk felismerni és megváltoztatni. Ebben segít az Alexander-tanár úgy, hogy sohasem egy általunk elfogadott, megszokott meghatározást mond (például „Ülj le!” vagy „Húzd ki magad!”). „Ellentétes irányok” megfogalmazásával dolgozik, amit keze érintésével érzékeltet. Eközben a tanítvány nem cselekszik aktívan, csak figyel. Nincs helyes pozíció, csak helyes irányadás. Az „irány” megadása az a folyamat, melyben az agy információt küld a test szerveihez, és biztosítja az ahhoz szükséges energiát. Az emberi reakciók vizsgálatakor figyelembe kell vennünk az emberi cselekvés természetének néhány jól ismert vonását. Az emberi cselekvés elsődlegesen önmagunkban keletkező, vagy önmagunkon kívülről kapott ösztönzésekre (hatásokra) adott szüntelen reakciók folyamata. Önmagunk használata a legtöbb emberben megszokott és ösztönös. Így amikor végrehajtunk egy adott mozdulatot, a cselekvést ösztönösen fogjuk megoldani, vagyis anélkül, hogy átgondolnánk és elhatároznánk mozgási mechanizmusunk használatának módját. A szokásokból adódó beidegződéseket nem lehet egyik pillanatról a másikra megváltoztatni. A szabad cselekvéshez szükség van bizonyos testhasználati elvekre, amelyektől a cselekvések függenek.

Az alexanderi elv azt mondja: „*Úgy működsz, ahogy használod magad.*”

Az Alexander-órán a leülés és felállás folyamata az, amiben az Alexander-tanár képes az összes irányt megmutatni és érzékeltetni. Ezekben a mozdulatokban a gerinctől távolodva minden irányt részt vesz. Az irányoknak minden esetben ellentétesen és egyszerre kell megjeleníteniük, mert ellenkező esetben az izomban újra feszültség keletkezik. Minden cselekedetnek a gerinc felszabadítására kell törekednie. Az irányok elsajátítása és alkalmazása változást hoz létre a testben.

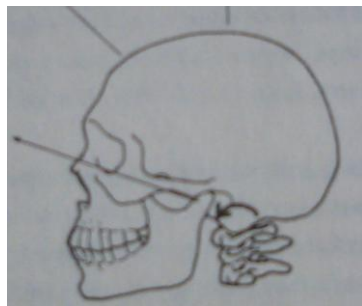
Az Alexander-foglalkozásokon a legelső feladat az elsődleges kontroll megismertetése. A legalapvetőbb irányok dióhéjban a következők:

1.) „Fej fölfelé!” (Ez az elsődleges kontrollt segíti.)

A fej a gerinc meghosszabbítása, a hát széles és hosszú, és a nyak szabad.

a fej fölfelé- és előre iránya a fej fölfelé iránya

a fej előre iránya

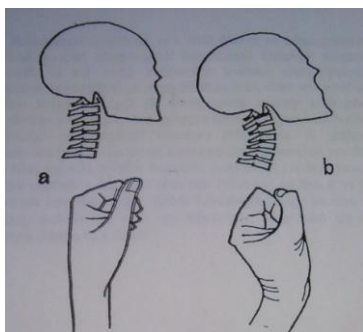


2.) „Farizom lefelé!” Ennek ellentétes iránya: „Csípőlapát a homlok felé!”

3.) „A combcsont feje hátra a csípőben!” Ennek ellentétes iránya: „Térd előre!”

Ezeket kívül még számos irány létezik, melyeket az Alexander-órákon a növendék elsajátíthat.

Röntgen-felvételek hátrafeszített fejekről és előregörbített nyakról:



A művészi éneklés és az Alexander-módszer kapcsolata

A művészet a képzelet és érzékenység világában bizonyos arányok létrehozásával, belső fegyelem, rend, biztonság érzetében tud kibontakozni és szárnyalni.

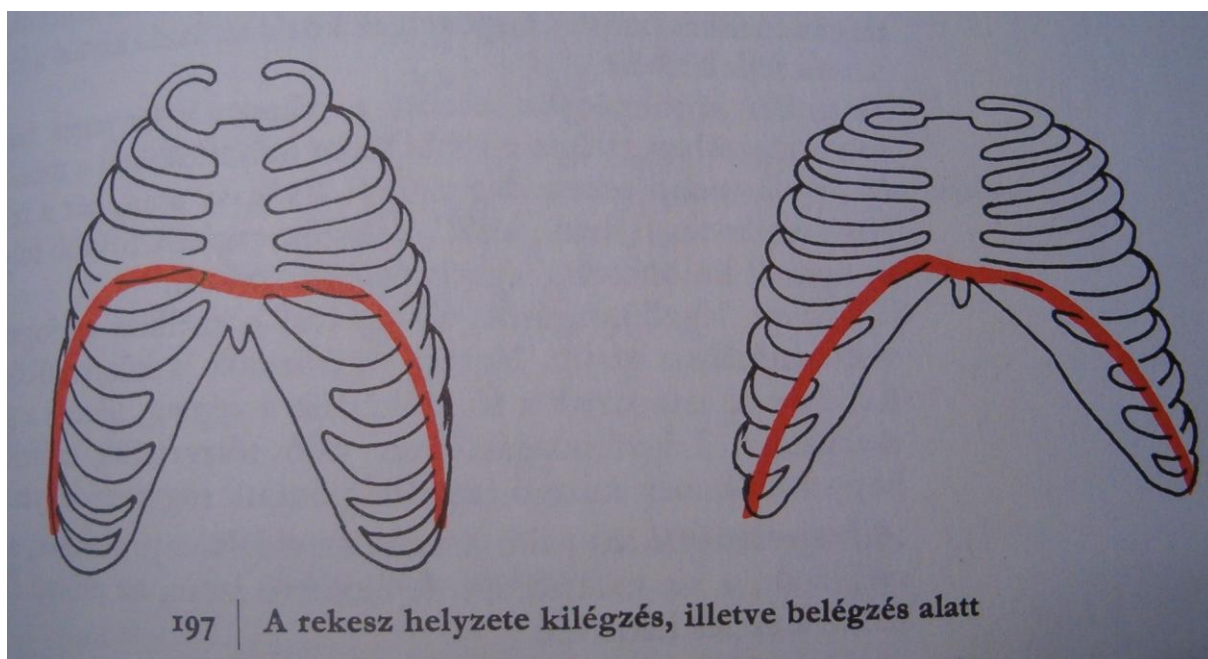
Ismeretes, hogy a mai társadalmi keretek között és annak hatása alatt az emberek izomműködése általában merevvé, görcsössé alakul. Ez alatt a „görcsös” kifejezés alatt mindazokat a funkcionális zavarokat értjük, amelyek a helytelen vagy túlméretezett, tehát egymást zavaró, akadályozó, inadekvát beidegzések következtében a funkció helyes lebonyolítását lehetetlenné teszik. Tudjuk, hogy a merev vagy görcsös izommozgás magasabb rendű esztétikai teljesítményekre alkalmatlan, így a merev vagy görcsös funkción keresztül létrejött énekhang is az. Ezek a működési zavarok, mint nem megfelelő válaszreakciók, általában az egyéni fejlődés folyamán szerveződnek hibásan, eltorzultan. Bármilyen is a helytelen beidegzések oka és eredete, bizonyos, hogy mindig valamilyen fölösleges munkatöbblet formájában nyilvánulnak meg. Ilyenek a túl nagy levegővétel következtében beálló merevségek, a túlméretezett hangindítás, az izomcsoportok túlzott igénybevétele, a fölösleges izomcsoportok használata, a nyelvcsont vagy a gégefő leszorítása. Az éneklésben az egész test izomzata kisebb-nagyobb mértékben részt vesz.

A hang lágyága, színeiben, rezonanciákban való gazdagsága a ráépült fölösleges és káros izom-együtműködések, izomfeszülések következetes kikapcsolásával arányosan emelkedik, kifejezőereje és kifejezőképessége sokrétűbbé válik. Ennek magyarázata az, hogy a szervi működésekre ráépült görcsöknek és merevségeknek ezen kiszűrési folyamata sohasem az eredeti, spontán állapotba való visszaesést jelenti. Ellenkezőleg. A kikapcsolási folyamat alatt az agykéregben végbemenő, állandó fiziológiai gátlás kiépítése a differenciálás, finomítás. E folyamat az ideg- és izomrendszer együtműködésének szükségszerűen magasabb fejlődési fokra való emelkedését hozza magával. Éppen ezért már maga a fölösleges és zavaró ideg- és izom-együtműködések kiszűrési folyamata is minőségi változást eredményez.

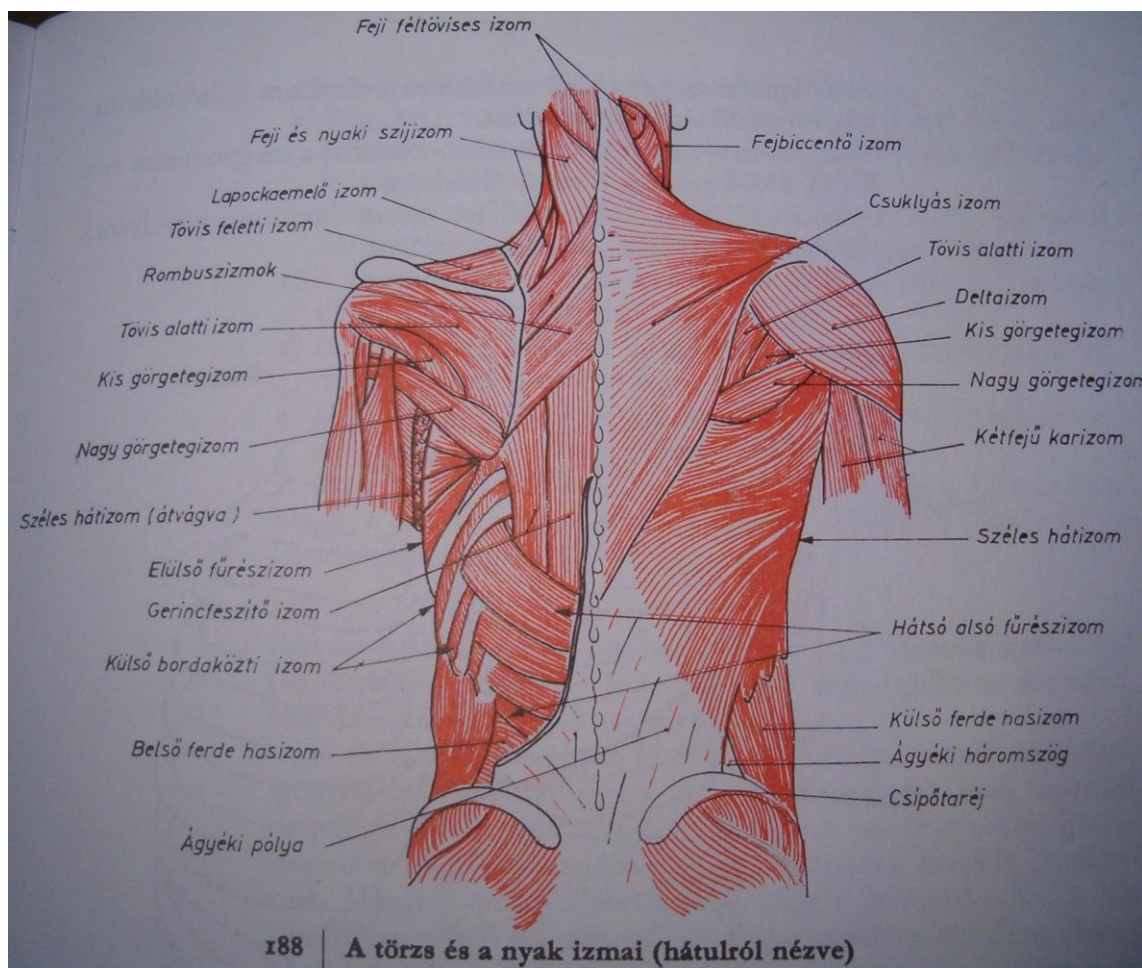
A legnehezebb feladat az, amikor a művészi megformálás érdekében az idegrendszerben kialakult lelki feszültségektől függetleníteni szeretnénk magunkat. Az ellenőrizetlen emócióknál nem csak az énekléshez szükséges idegpályák és izomcsoportok kapnak impulzust, hanem az emóciók által kiváltott izgalom elárasztja a szomszédos idegpályákat és izomkötegeket. Így feszítések és fölösleges izomfeszültségek keletkeznek az ének-mechanizmusban. A merevség az éneklésben idő előtti fáradást, a hangképző szervek tönkremenetelét okozza, ezért fontos, hogy az izmokat megfelelő használatra serkentsük. Az Alexander-technika segíthet abban, hogy az alexanderi irányok megtanulásával a feszült izmok felismerését lehetővé teszi. Alkalmazásával olyan alapot teremtünk a művészi éneklés kialakításához, amely segíti a tudatos testhasználat által a lágy, csengő hangok művészi erővel párosuló megszólaltatását.

A lazítás és elengedés türelemmel és odafigyeléssel, a könnyedség izomérzetével és annak beidegzésével elsajátítható. Ennek eredménye a szép hang megszületése.

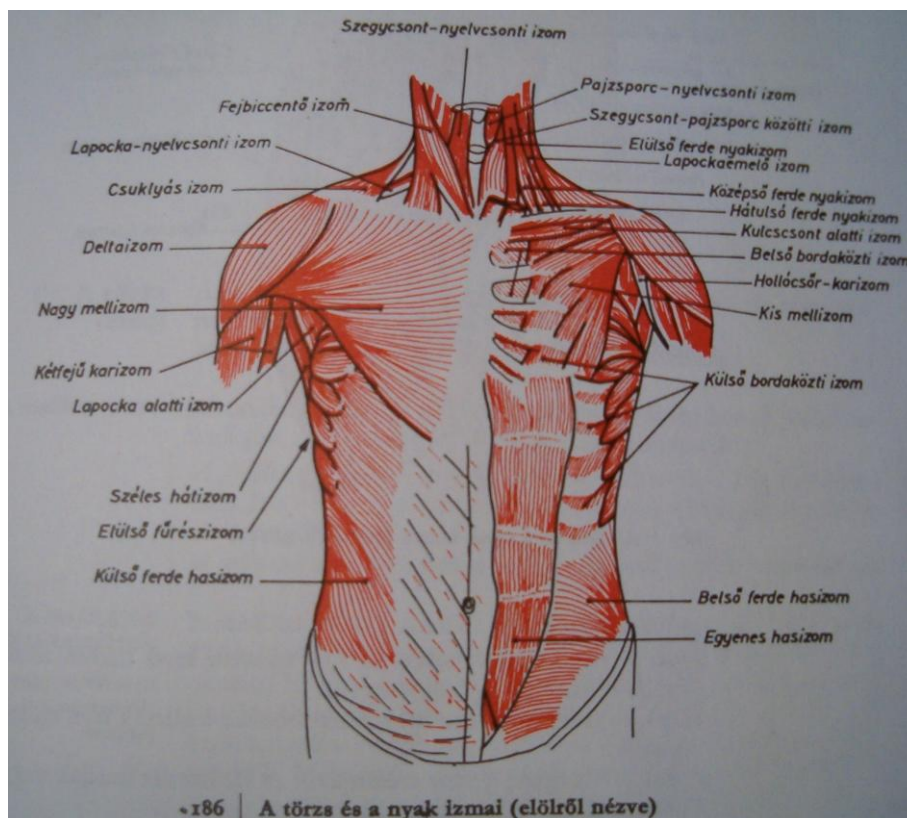
A hangadás csak a levegő egyenletes, feszültségmentes áramoltatásával jöhet létre, és a kilégzés mechanizmusára épül. Lényege a levegőnyomás és a hangszalag ellenállásának kiegyensúlyozottsága. Lélegezni minden ember automatikusan képes. Az egyébként görcsös, merev ember is általában szabadon, tehát helyesen lélegzik alvás közben. Az alvás elsősorban az agykérgen szétterjedt gátlási folyamat. Az agykéreg az intellektus szerve. Ha tehát az intellektus ki van kapcsolva, a káros hatások nem érvényesülnek - mint például alvás közben - a görcsösség feloldódik, és az egyébként deformált légzés visszatér a helyes működési módhoz.



A tüdő nem tud aktívan részt venni a légzésben. Az izmok a mellhártyára tapadnak, és ezek mozgását követik a tüdőszárnyak. Fő légzőizmunk a rekeszizom, mely körkörös izom, és a mellüregt választja el a hasüregtől. Segítői a bordaközi izmok, illetve fokozott kilégzésnél még a haránt hasizom is. A hangadáshoz szükséges levegő a tüdőben halmozódik fel. A tüdőből kiáramló levegő a légcsövön keresztül éri el a gége; megfelelő idegi működésre működésbe jön az ott lévő hangszalag. Az áramló levegő energiája alakul át rezgési energiává, és a keletkezett hang a toldalékcsovön (garat, száj, orrüreg) jut a szabadba, rezgésbe hozva a rezonánsüregeket, illetve a bennük lévő levegőt. A hang itt kap erőt és színt, miközben a beszéd és artikuláció szervei, a nyelv, az ajkak és az áll mozgása segítségével érthető beszéddé, énekké formálódik. Belégzéskor a rekeszizom lefelé húzódása következtében a mellkas függőleges irányban tágul – a bordaközi izmok emelő működése következtében előre felé, míg a repülőbordák mozgása folytán hátrafelé és oldalra is. A kilégzés passzív folyamat, mely a belégzésben részt vett izmok elernyedése következtében jön létre. Belégzéskor az izmok munkája a tüdő rugalmas rostjait kifeszíti, míg kilégzéskor ez a rugalmasság arra törekszik, hogy a tüdő visszanyerje eredeti helyzetét.



Belégzéskor a tüdőben negatív nyomás (szívás) jelentkezik. A keletkezett szívóhatást a külső levegő úgy egyenlíti ki, hogy az orron, szájon, garaton és légutakon keresztül betódul a levegő a tüdőbe. Tudnunk kell, hogy a levegőt nem bevesszük, hanem beengedjük a tüdőbe. Nem a levegő nyomja tehát szét a tüdőszárnyakat, hanem a tüdőszárnyak széthúzásával, a vákuum kialakulásával helyet biztosítunk a levegőnek. Ezt minden növendéknek tudnia kell.



Miután a hangadás helyessége a hangadás előtti pillanatban dől el, döntően fontos a levegő indításának módja. Bár a légzésnek - mint életműködésnek - oxigéncsere-funkciója feltétlen reflex, a levegő megszerzésének módja feltételes reflex.

A légzéstípusokat a szerint különböztetjük meg, hogy a légzésben résztvevő izmok a mellüreget hogyan és milyen irányban tágítják.

1.) Váll-légzés vagy felső mellkasi (kulcscsont) légzés

Ebben az esetben a vállak és a felső mellkas emelkednek. A vállak emelkedése következtében a rekeszizom felfelé mozdul, így a fő légzőizom nem tud megfelelően működni. Ennek következtében a lélegzet rövid, kapkodó; a hang esetleg tiszta, de nem elég tömör; erőtlen és görcsös, mert a levegő nekifeszül a mellcsontnak. A mellkas emelése következtében megfeszülő nyakizmok nyomást gyakorolnak a gége (mellfeszítéses éneklés!).

2.) Alsó mellkasi vagy borda-légzés

Ebben az esetben az egész mellkas erősen kidomborodik, a vállak inkább hátrafelé mozdulnak el. Ezzel ugyancsak feszített állapot jön létre, mert a hátra húzódó vállak a tüdő hátulsó részét beszorítják, ugyanakkor a befelé mozduló rekeszizom felfelé nyomja a tüdő alsó részeit. Így a test laza állapota megszűnik, és a tüdő nem képes kapacitásának megfelelően dolgozni.

3.) Mélylégzés

Az énekes számára ez a helyes légzésfajta. Belégzéskor a vállak nem emelkednek, a mellkas nyugodt, egyenes, normál felső tartásban van. A rekeszizom lelapul, lesüllyed. A hasi szervek utat nyitnak a rekeszizomnak, a repülőbordák oldalra térnek, hátrafelé emelkednek. Az övrész körkörösén tágul, és a tüdő alsóbb részei is megtelnek levegővel, mint a csecsemő születéskori légzésénél. Ennél a légzéstípusnál lehet elérni, sőt, ez a légzés segíti azt, hogy a gége szabadon álljon, és a nyakizom ne feszüljön, és semmiféle izomfeszültség ne alakuljon ki a testben.

Kilégzéskor a rekeszizom elernyed, és a levegő kiáramlásának megfelelően visszaáll eredeti helyzetébe. A mellkas nem esik össze, mert a megfelelő izomtónussal – mely nem lehet feszes – a bordaközi izmok a bordakosarat egyenesben tartják.

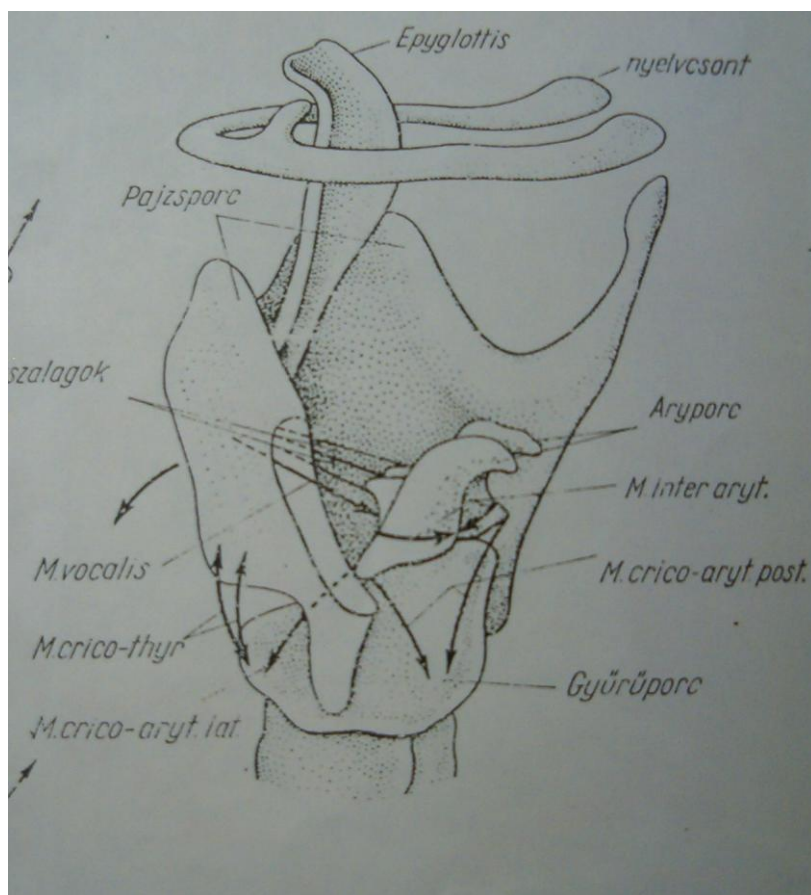
A mélylégzés előnye, hogy természetes, és biztosítja a tüdő kapacitásának kihasználását. Létrehozza a nyugodt levegőoszlopot, mely egyenletes kilégzést biztosít, ennek megfelelően az optimális támaszt, mely a legkisebb erő kifejtés mellett a nagyobb és teltebb hangot eredményezi. Ez az ember eredendően természetes (filogenetikus) légzése.

A helyes mélylégzés, a készenléti állapot, és így a könnyed, szép éneklés normális testtartásban képzelhető el. A kényelmes, könnyed tartás nem egyezik meg a petyhüdt, „laza” testtartással. A legkönnyebb, mozdulatlan, „egyes állás” is az ellentétes izmok feszültségét, szilárd tartását, a megfelelő izomfeszültséget igényli. Ennek az állapotnak a létrehozását elősegítheti az Alexander-módszer alkalmazása.

A mélylégzés elsajátítása után beszélnünk kell - legalább dióhéjban - a hangadó szervekről. A tüdőből kiáramló levegő útja a légcsövön át, a gégen keresztül a rezonáns üregekhez vezet. A kilégzéskor kiáramló levegő rezgésbe hozza az útjában lévő, gégeben ülő hangszalagokat, melyeknek rezgését a rezonánsüregek felerősítik, és hang keletkezik.

A géget porcok, ezeket összekötő ízületek és izmok építik fel. A géget felépítő fontosabb porcok:

- Gégefedő: Nyeléskor hátrahajlásával a gége bemenetét fedőszerűen zárja.
- Pajzsporc: Pajzs módjára fogja körül és védi a gége üregét. Lemezei elől szögletben találkoznak. Ezt nevezzük ádámcsutkának.
- Gyűrűporc: A légcső legfelső, porcos szakaszához csatlakozik. A gége alapját képezi.
- Kannaporcok: Páros szervek. Alakjuk egy háromoldalú gúlához hasonlít. Alapjuk egyik kiszögellésén végződnek a hangszalagok.

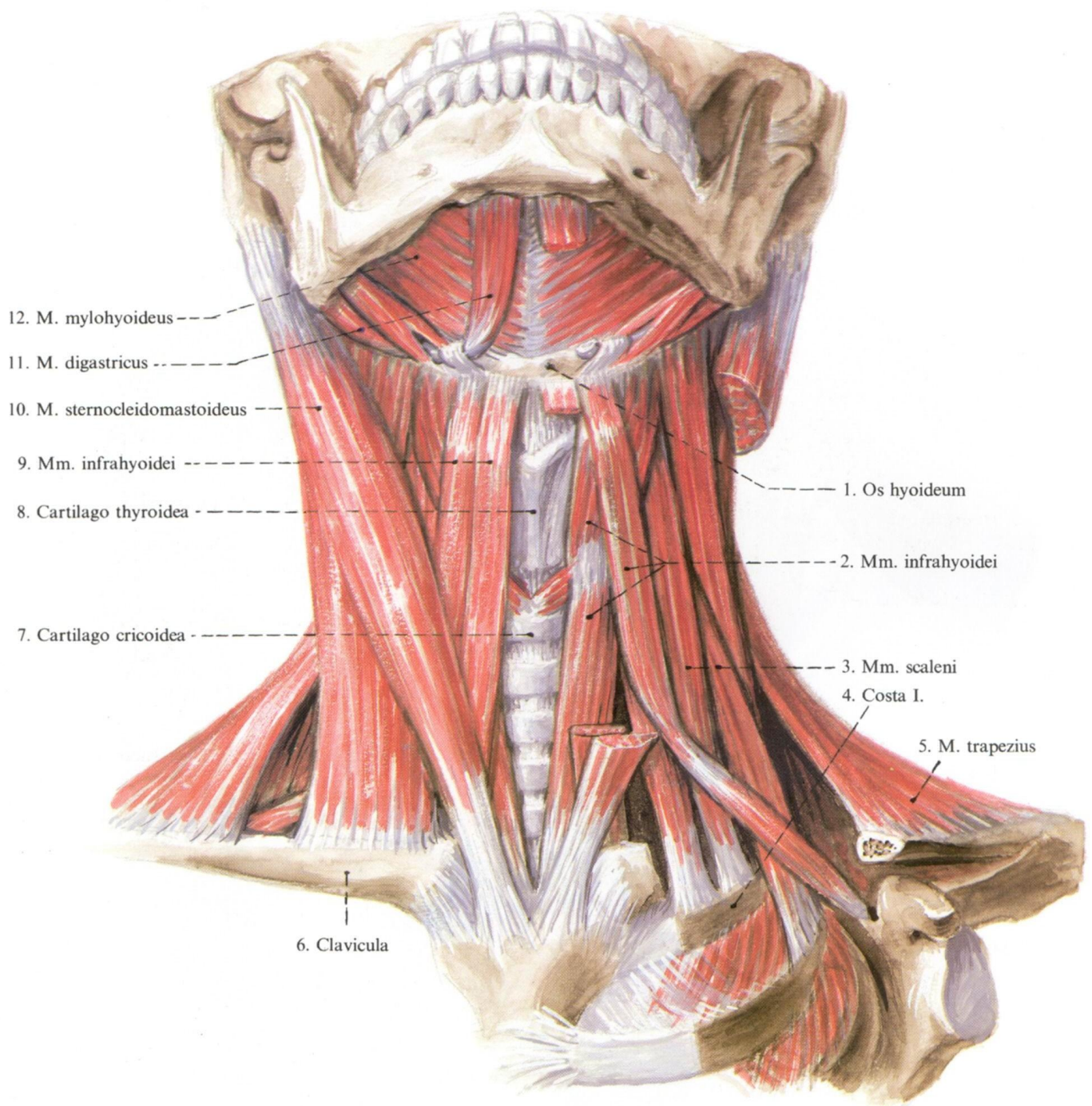


A gégeizmoknak két csoportját különböztetjük meg: külső- és belső izmokat. A gége külső izmai a gége emelkedését és süllyedését szabályozzák. A gége a légcsővel és a nyelvcsonttal együtt függőlegesen elmozdulhat. A hangszalagok a pajzsporc, a gyűrűporc és a kannaporcok rugalmas, felső, szabad lemez-végei. A belső gégeizmok működése teszi

lehetővé a hangszalagok feszítését illetve ellazítását, és a hangszalagok közötti rés, a hangrés tágítását illetve szűkítését, és ezáltal a hangkeltést.

A gége a nyak középső részén, a nyelvcsont alatt, mint kemény, de rugalmas test, tapintható. A gége két legfontosabb szalagja a két hangszalag. A pajzsporc belső oldalán valamint az ádámcsutka alatt erednek, és majdnem vízszintes irányban átszelik a gége belsejét, végül a kannaporcok hangnyúlványaira tapadnak. A hangszalagok nem különálló képződmények, hanem összefüggenek a gége egészével.

A hangszalagok a kannaporcok középső felszínével együtt hosszanti rést fognak közre, melynek neve hangrés. A levegő csakis ezen áramolhat ki és be. A két pár hangszalag tehát az ádámcsutka belsejében rögzül, és onnan fut hátrafelé a gégeben. A felső pár - az úgynevezett álhangszalag - nyeléskor záródik. Az alsó pár – az úgynevezett valódi hangszalag – vesz részt a hangképzésben. A hangszalagok három részből: izomrészből, szalagrészből és nyálkahártyából állnak. Gégehurut következtében a nyálkahártya erezettsége fokozódik. Ezért úgy érezzük, torkunk kiszárad, és a hangadás nehezünkre esik. A hangszalag ekkor kevésbé rugalmas és kevésbé feszülő-képes. A hangszalagokat (illetve a gége porcait) izmok mozgatják. Ezek egy része a hangrés nyitását (egy pár), más része a hangrés zárását (több izom) látja el. A hangrés minden alakváltozása a kannaporcok mozgása következtében jön létre. A hangrés teljes zárlatához a kannaporcok belső oldalának záródása is szükséges. Amennyiben a szalagrész zárt és a porcrész nyitott, a hangszalagok suttogást hoznak létre. További izomműködésre van szükség ahhoz, hogy a porcrész is záródjon. A hang létrehozásához a hangrés teljes zárlatára van szükség. A gégevázon belül elhelyezkedő izmokon felül a hangrés zárásában részt vesz a gégevázon kívül elhelyezkedő izom-pár is, amikor a gyűrűporcot és a pajzsporcot egymáshoz közelíti, és ezzel a hangszalagok kifeszítésében kiegészíti a többi izom munkáját.



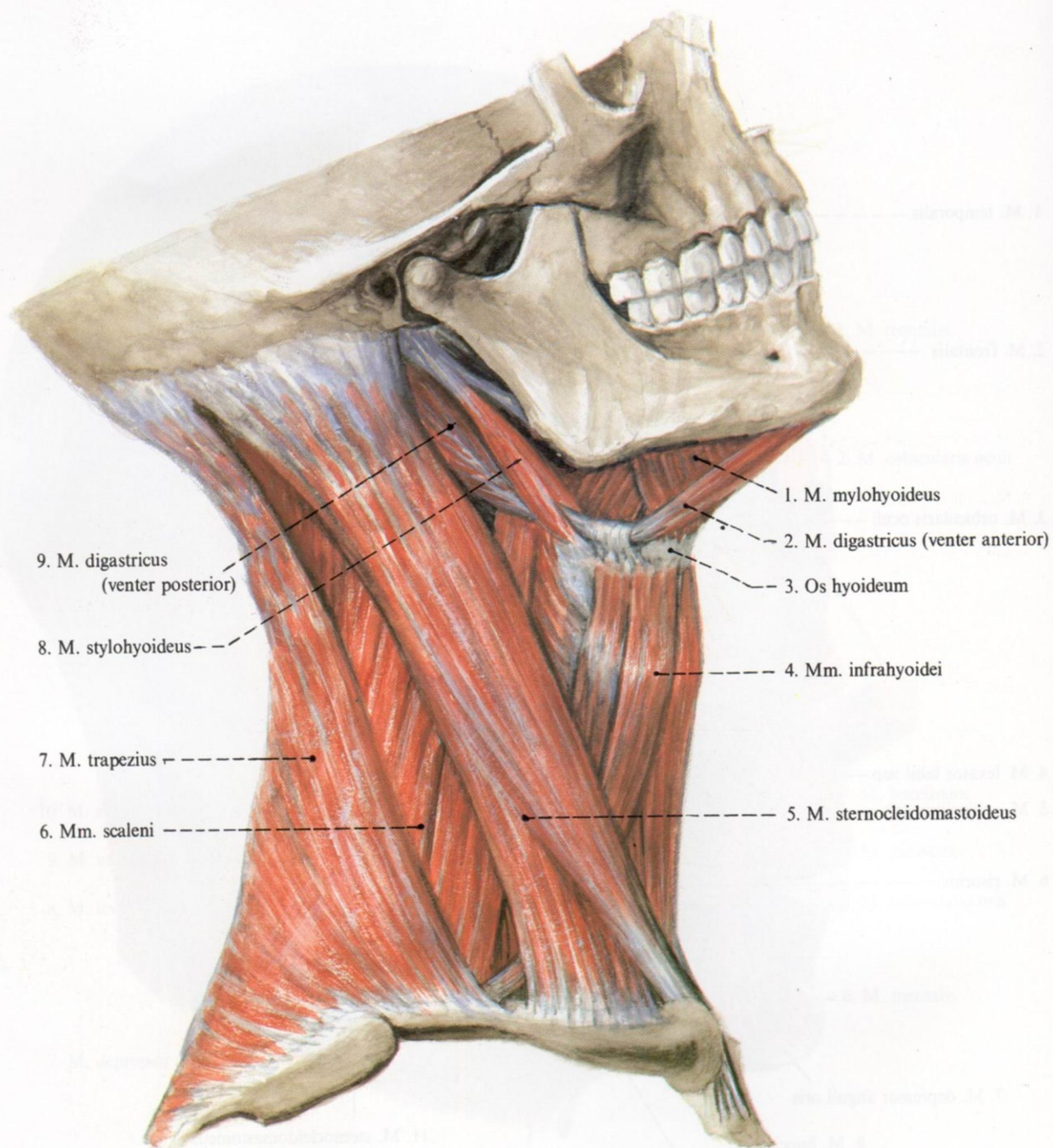
42 A nyakizmok előlről

1. Nyelvsont
2. A nyelvsont alatti izmok mély rétege
3. Oldalsó nyakizmok

4. 1. borda
5. Trapézizom (hátizom)
6. Kulcsont

7. Gyűrűporc
8. Pajzsporc
9. A nyelvsont alatti izmok

10. Fejbiccentő izom
11. Kéthasú izom
12. Szájfenékszáró izom



41 A nyakizmok oldalról

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| 1. Szájfenékszáró izom | 4. A nyelvcsont alatti izmok | 6. Oldalsó nyakizmok | 8. Íróvesszőnyúlvány-nyelvcsonti izom |
| 2. Kéthasú izom (előlső has) | 5. Fejbiccentő izom | 7. Trapézizom (hátizom) | 9. Kéthasú izom (hátsó has) |
| 3. Nyelvcsont | | | |

A hangképzésben fontos szerepet játszik a hangszalag-izom (musculus vocalis). Főképpen ennek belső része szabja meg a rezgő hangszalag szilárdságát és formáját. Mivel az izomrost-kötegeknek gazdag beidegzésük van, igen sokféle lehet az izomforma változása és feszülési állapota. A hangszalagok formaváltozását a hangszalag-izom megnyúlása vagy megrövidülése szabja meg. A hangszalagok feszülési foka növekedhet azonos hangszalaghossz esetén is, aszerint, hogy ez a tónusfokozódás milyen mértékben szükséges a létrehozandó hanghoz. Mindez hozzájárul a hangképzés tökéletesítéséhez, és bizonyítja, hogy az emberi idegrendszer magas fejlettségi foka fontos szerepet tölt be hangképző szervünk működésében. Tehát a hang azáltal keletkezik, hogy a tüdőből kiáramló levegő nyomásának hatására megnyílik a hangrés, és a hangszalag rezegni kezd. Ez a primer hang. Hozzá kell tennünk, hogy ez az idegi működés egy időben történő, kettős idegi folyamat. Az egyik a hangszalagokat mozgó izmok idegközpontokból elinduló működése, a másik a légzésizmokat mozgó idegközpontból elinduló működés. A két folyamat kölcsönösen ellensúlyozza egymást. Ezeknek problémamentes megvalósítását segíti az alexanderi irányokkal létrehozott, szabad, feszültség-mentes nyaki izom-állapot, melyet az elsődleges kontroll alkalmazása tesz lehetővé. Az éneklés mindig szándékolt tevékenység.

A hangadó szerv által létrehozott hang a primer hang. Ez számunkra nem hallható, mi csak az emberi test rezonáns üregei által felerősített hangot észleljük. Az emberi hang funkciója elsődleges, rezonanciája pedig másodlagos tényező.

A „funkció” megjelölés alatt az emberi hangszalagok működését értjük.

Ha nem zárul szorosan a hangrés, a hangszalagok kisebb amplitúdójú rezgéseket végeznek, és gyengébb hanghullámokat keltenek, így a hang halkabb, lágyabb, „testetlen” lesz. Ha viszont a musculus vocalis is részt vesz a hangszalagok feszítésében, a hangrés szorosan zárul, nagyobb a hangszalagok rezgése, a keletkezett hang erősen, telten és „testesen” szólal meg.

Az egészséges hangszalag működése nem érezhető. Csak akkor érezzük, hogy hangszalagunk van, ha az helytelen működés vagy valamilyen külső hatás következtében sérülést szenvedett. A gége működtetését az idegek révén az agy végzi. A lágy hangindítás beidegzése csak igen hosszú és türelmes gyakorlás eredménye lehet. Ebben segítőtárs a falzett-funkció, mivel ennek lényege a lágyság, puhaság. A hangszalagok éppen csak érintésig közelednek egymáshoz, miközben finoman ellenállnak a levegőoszlopnak. Így szó sem lehet

kemény összecsapódásról, szétlökésről. Ez a lágy, könnyed mozgás az alapja minden helyes hangadásnak.

Hogyan segíthet az Alexander-módszer az éneklésben?

A művészi éneklés csak szabad, harmonikusan működő, feszültség-mentes testben születhet meg. Fontos a nyakizmok megfelelő lazasága, a gége rugalmas állapota, a bordaközi izmok és rekeszizom harmonikus együttműködése. Az Alexander-módszer az elsődleges kontrollal igyekszik létrehozni ezt. Ez a fej-nyak-hát szabad összeköttetésére vonatkozik. Ettől függ az egész test izomzatának harmonizálása és feszültség-mentesítése is.

Szeretném bemutatni egy Alexander-foglalkozás menetét.

A módszer alkalmazásához szükség van egy ember nagyságú tükörrre, egy támlátlan székre valamint a fekvő testhelyzethez egy magasabb, kemény felületű asztalra. Az órákon egyéni foglalkozás zajlik.

A módszer tanára először is azokra az apró jelekre hívja fel a tükörrel szemben ülő tanítvány figyelmét, amelyek a fölösleges izom-összehúzódásokat jelzik. Azután megmutatja, hogy a tanítvány miként tudja az elsődleges kontrollt működésbe hozni. Először a fej iránya „felfelé” instrukciót úgy próbálja megéreztetni a növendékkel, hogy az egyik kezével a tarkóizmot, másik kezével a homlokot érinti. Finom impulzusokkal, a tarkóizom ellazításával a koponyacsontot a gerinc meghosszabbításaként érzékelteti. (Ezt úgy kell elképzelni, hogy a fej a gerinc meghosszabbítása.) A váll „széles” iránya úgy képzelhető el, hogy jobbra-balra ellentétes irányban távolodunk a gerinctől. Evvel szélesítjük a hátat. Gyakori probléma a vállak felhúzása és magason tartása. Ilyenkor lehet felhívni erre a tanítvány figyelmét. A tanítvány semmit sem „csinál”, csak figyel, miközben a tanár mozgatja, és a mozgítás közben kialakuló észrevételeit jelzi. Ülő testhelyzetben a csípő „laza” képzetét úgy próbálják megvalósítani, hogy visszatérnek az elsődleges kontrollhoz, mely a nyakat szabaddá teszi, és így az információk az agyból ideg-impulzusok által eljutnak a megfelelő szervhez, jelen esetben a farizomhoz. Meg kell ismertetni a növendékkel a medencecsont funkcióját. A medencecsont a hasi szerveket tartja. Ha a csípőlapát a kelleténél jobban előre esik, a gravitáció miatt a hasi szervek előre ereszkednek. Ezért fontos a farizom elengedése, mely a csípőlapát emelkedésével jár. A farizom elengedése a „lefelé” irány képzetével valósul meg. Ezzel egy időben elől a csípőlapát picit felfelé mozdul. Az ágyéki csigolyarész ezzel kilazul, így a medence a helyére kerül. Ennek eredményeként a mellkas egy kicsit kiemelkedik, mert a

szervezet egyensúlyra törekszik. Mivel mindig ellentétes irányokkal dolgozunk, a mellkas „előre” irányát a hát „hátra” irányával egyszerre kell elképzelnünk. Ennek eredményeként a gerinctől távolodunk, és felszabadítjuk azt a feszültségektől. A csípő különösen fontos pontja az alexanderi rendszernek, mivel három különböző „irány” egyszerre valósul meg benne. A csípőben a combcsont feje hátra irányul, miközben a térd előre, a végtelenbe tekint. Az ülés az ülőgumón történik. A tanár arra törekszik, hogy a mozdulat a legkisebb erőfeszítés nélkül, belülről kifelé haladva - vagyis a gerinctől kifelé távolodva – szülessen meg. Az Alexander-tanár feladata az összes ízület lazítása, és a fölösleges izomfeszültség oldása. Valószínűleg ekkorra a növendék háta a nem megszokott tartásból következően elfárad. Ilyenkor újra visszatérünk az elsődleges kontroll irányaihoz. A fej harmonikus helyzetének megtalálása a legnehezebb, mert a szervezet bizonytalannak érzi a szokatlan pozíciót. A fej „felfelé” irányának érzetét úgy kell elképzelnünk, mintha marionett-bábuként lógnánk az égből, miközben lábunk érinti a talajt. Felhívjuk a tanítvány figyelmét arra is, hogy figyelje meg, hogy talpán hová esik a testsúly. A két láb talpán három-három ponton egyformán kell a súlyt elosztani (1. a talp-párnán, a nagylábujj alatt, 2. a kislábujj alatt, 3. a sarok közepén). Így a legoptimálisabb a boka, a térd és a csípő terhelése. Ügyelünk a lábujjak kinyújtására. Nagyon sokan ennél az információnál veszik észre, hogy lábujjaikkal kapaszkodnak a földbe. Egész felépítési rendszerünkben az izmaink összekapcsolódnak, és információkat adnak át egymásnak. Így például amikor kapaszkodunk a lábujjainkkal, az ebből eredő izomfeszültség közvetve a többi izomra is kihat. Az izmok egymást kiegészítve hozzák létre a test egyensúlyát.

Az énekes számára rendkívül fontos, hogy természetes izommozgás uralja a testet. Ez segítheti az énekest, hogy gégéjét ne szorítsa, és ne nyomja le. Ha a fej nem a legkiegyensúlyozottabb helyen van, a tarkóizom sokkal nagyobb erővel kénytelen tartani, nehogy előrebiccenjen. Ha a tarkóizom a kelleténél feszesebb, a nyakizmoknak is nagyobb erőfeszítéssel kell dolgozniuk, hogy azt az erőt, melyet a tarkóizom hátrafelé kifejt, ellensúlyozni tudja. Ellenkező esetben fejünk hátra esik. Ilyen helyzetben nem megfelelő a nyakizmok állapota. Valószínűleg erősebben fogják a gégét, mint kellene. Ettől a nyelvizom is feszesebbé válik, elengedése nehézkes. Az állizom bemerevedik. Az éneklésben oly fontos belső nyitás is lehetetlenné válik.

A légzésnél ügyelnünk kell arra, hogy az érzetünkben megjelenjen a mellkas és hát ellentétes iránya. A gerinctől való kétirányú távolodás képzetét kell fenntartanunk. Ebben az esetben a mellkas a belélegzett levegővel megemelkedik, és mozgása előre irányul, miközben a hát hátrafelé mutat. Ekkor a lengőbordák feszültségmentesen tudnak hátrafelé tágulni, így a

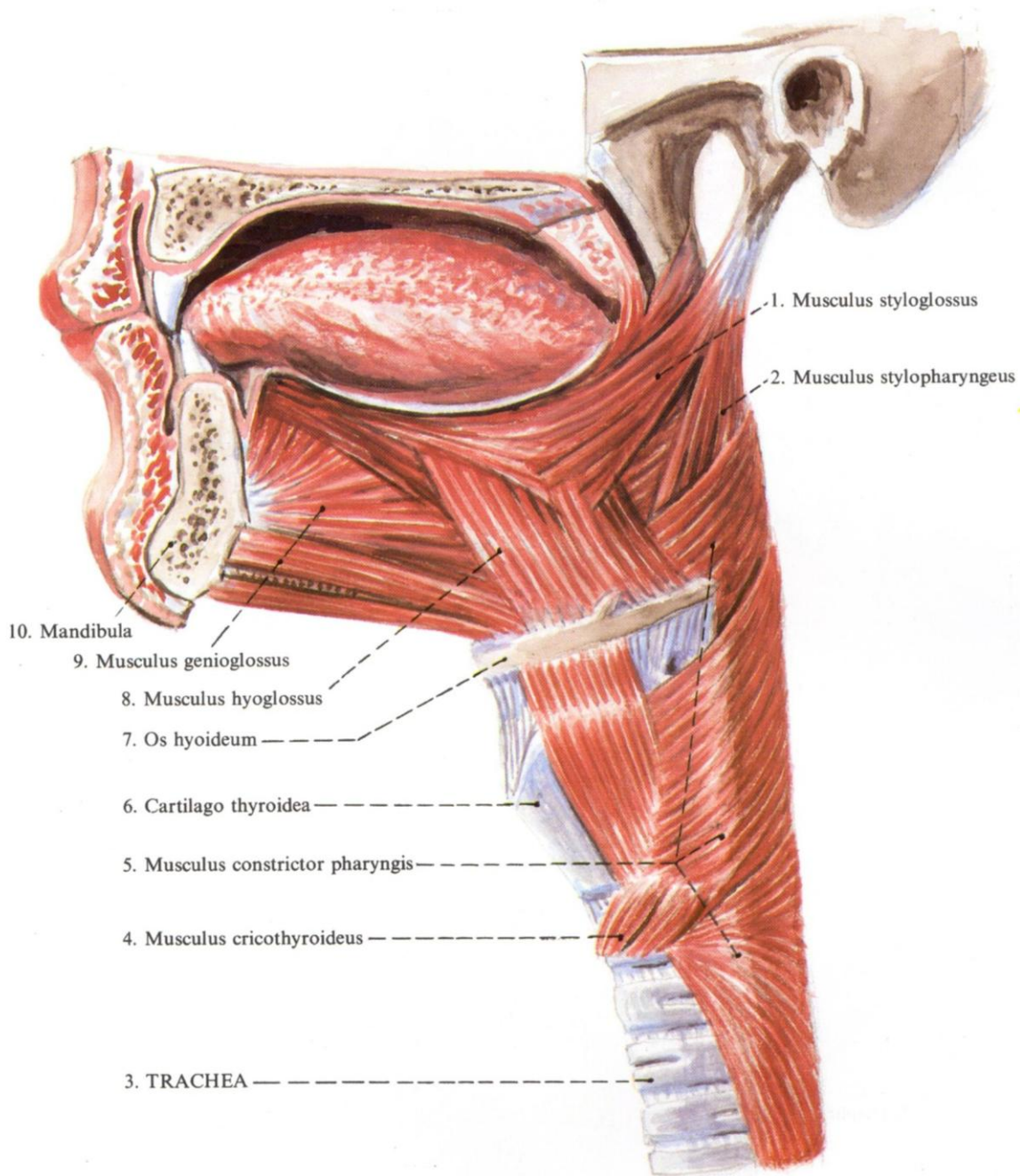
mellkas izmai nem feszülnek be. Ha a légzésnél az izmok ezen egyensúlya felborul, akkor vagy a hosszú hátizom beveszül a mellkas túlzott előre nyitásától, vagy a tüdő nem tud megfelelően megtelni levegővel. A mellkas előre, és a hát hátra irányuló mozgása a rekeszizomnak körkörös, egyenletes lefelé mozdulását teszi lehetővé. Ha zavar támad a légzésben részt vevő izmoknál, felborul a harmonikus összeköttetés. A nyak izmai is feszesebbé válnak, mert összeköttetésben állnak a mellkas és a hát izmaival. A szervezet az izmok kiegyenlített működésére törekszik. A hangképzés egyik előfeltétele a kilégzés levegőáramlása. A belégzőizmok helyes működése következtében a mellkas térfogata növekszik, minden irányban tágul, a rekeszizom süllyed, és a hasfal egy kissé elődomborodik. A hangképzés alatt a belégzés időtartama megrövidül, és normális körülmények között zajtalan. A kilégzés időtartama a zenei mondat hosszának megfelelően változik. A kilégzést úgy kell szabályozni, hogy a kilélegzett levegő mennyisége és nyomása megfeleljen a hangszalagok tónusának és különböző rezgéseinek. A hangerő fokozásával a kilélegzett levegő hangrés alatti nyomása is fokozódik. Ha viszont csökken a kilélegzett levegő nyomása, a hangerő is csökken. A hang tartalma, intenzitása, folyamatossága és szabályossága a légző mozgások függvénye. A légzés és a hangképzés harmonikus folyamata gyakorlatokkal tökéletesíthető, központi idegrendszerünk (tudatunk) befolyása alatt áll, és rögzülve automatizmussá válhat. Megállapították, hogy a legegészségesebb, leghelyesebb és legnagyobb vitálkapacitást adó az erőlködés nélküli, mellkasi-hasi (costoabdominális) légzés.

Azonos hangerő és hangmagasság esetén az elhasznált levegőmennyiség a toldalékcső formájától (énekelt hangzótól, regisztertől, hangindítástól stb.) függ. A hangképzésben nem csak a felhasznált levegő mennyisége a mértékadó, hanem a kiáramlási sebessége is. Nem az erőltetett belégzéssel és a levegőgyűjtéssel, hanem a könnyen belélegzett levegő helyes adagolásával, tehát a helyes légzésvezetéssel lehet létrehozni hosszantartó és jól modulált hangot. Ebben bizonyos fokig szerepe van a „légzéstámasznak” is. Ez tulajdonképpen a ki- és belégzési izmok koordinációjának szabályozása.

„A hangtámasz a kilégzési levegő adagolásának szabályozása, melynek folyamán az énekes kilégzéskor úgy nevezett „belégzési feszülést” érez. A hangtámasz célja, hogy a belégzési állapot lehetőleg minél hosszabb ideig megmaradjon, és ezáltal mind a levegő elhasználása, mind pedig a hanggá való átalakítása szabályozott legyen.” (H. Stern: Die phoniatische Behandlung der Recurrens-Lähmungen – Visszatérő bénulások phoniátriai kezelése)

A helyes légzés külsőleg abban nyilvánul meg, hogy a hangképzés alatt a légzés erő kifejtés nélküli; természetes, és merevségtől mentes. A belégzés nem lehet túl gyakori, mert a mellkasnak és a hasnak túlfeszített mozgása fárasztó, ez pedig rontja a hangképzést. Éneklés alatt a két váll felhúzása, a nyak merevsége és látszólagos megrövidülése, a mellkas és a hasizomzat túlmerevítése vagy görcsös rángása kóros mechanizmust jelez. Ezt az Alexander-módszer először is az „elsődleges kontroll” megtanításával, a gerinctől való távolodás irányának érzékeltetésével, a „váll széles”, a „hát hosszú” irányokkal képes megoldani. Tudnunk kell arról, hogy hibás légzésmechanizmus esetén is egy ideig kifogástalan lehet a hangképzés, bár a hangképző izmok túlfeszített munkára kényszerülnek. Egy idő múlva azonban a hangképző izmok kifáradása eleinte múló, később végleges hangképzési zavarokat idézhet elő. Ebben a helyzetben sokat segíthetnek az Alexander-tanár észrevételei.

A gége hangképző munkáját vázizomzatának működésével, a hangszalagok rezgőképessége folytán, az egész gégeváz finom mozgásának segítségével látja el. A belső gégeizmok mozgatják a hangszalagokat. A tüdőből folyamatosan kiáramló levegő a hangszalagokat rezgésbe hozza, és hang keletkezik. A hangszalagoknak a hangképzéskor történő beállítása a hangrés-szűkítő izmok koordinált működésének eredménye. A hangszalagok ekkor történő mozgása a kannaporcok előretekintő csúcsának közeledéséből és a kannaporcok közötti terület záródásából áll. A hártás hangrés tökéletes zárásában és a hangképzésben fontos szerepe van a musculus vocalis működésének is.



78 A garat-, a gége- és a nyelvizmok oldalnézetben. (Az ajkak, a száypad és az állkapocs nyílirányú metszetben)

1. 8. és 9. Nyelvizmok
 2. Garatemelő izom

3. Légcső
 4. Gégeizom

5. Garatszűkítő izom
 6. Pajzsporc

7. Nyelvcsont
 10. Állkapocs

A hangszalagok feszítőrendszerének működésétől is függ a hangképzés. A hangok sokrétűségét egyebek között a hangszalagok feszítőrendszere alakítja ki. E rendszer hatóerőinek játéka határozza meg a rezgő hangszalagok hosszát, formáját és tömegét. Ez teszi lehetővé a hang pianóban vagy fortéban tartását, és ezzel szabályozzuk a crescendót és decrescendót. A mechanizmus létrejöttében szerepe van a pajzsporc-gyűrűporc ízület billenő mozgásának. E két porc elülső-külső felszínén tapadó gyűrű-pajzsporc izom összehúzódása hátrabillenti a gyűrűporc vázát, megnyújtja a pajzsporc elülső-belső felszínén rögzült hangszalagokat, és passzívan feszíti azokat, mert közben megnő a hangszalagok tapadási végpontjainak távolsága. A gége eléggé mobilis szerv. Különböző mértékű fel-, le-, előre- és hátrafelé irányuló mozgásait figyelték meg. Ezek összefüggnek a hozzá közvetlenül vagy közvetve kapcsolódó szervek (garat, légcső, nyelv, lágyszájpad) mozgásaival.

Mint Alexander-tanár, úgy vélem, hogy ezek az izommozgások könnyedebben és természetesebben születnek meg, ha a nyak szabad, lazított állapotban van. Fontos tudni, hogy a gége mozgásai egyéniek és személy szerint változóak, ám minden esetben az izmok harmonikus, kiegyensúlyozott munkája a lényeges momentum.

A hangszalag-rezgés következtében létrejött hanghullám, amely a toldalékcső üregeiből kialakuló rezonátor-lánc kezdetén hangforrásnak számít, áterjed a gége alatti és feletti, légtelt üregekbe. Rezgései áterjednek a toldalékcső üregeire. A pharyngealis (garathoz tartozó), pharyngobuccalis (garathoz, archoz, po fához tartozó) rezonancia következtében a gége által képzett – felhangokban gazdag – primer, összetett hang felerősödik ezekben a supraglottikus (hangrés-feletti) üregekben. A garat-rezonátornak döntő szerepe van a hang átalakításában, illetőleg a hangszín-képzésben is. A garat-rezonátort felül a lágyszájpad, elöl a nyelvgyök, hátul a hátsó garatfal, alul a glottis (a hangrést és a hangrést körülvevő nyálkahártyaredőket magába foglaló hangképző szerv) nyílása határolja. Hatására a primer gégehang harmonikusai közül egyesek felerősödnek, mások veszítenek intenzitásukból. Hangképzéskor tehát nem a gégében képződött hangot halljuk, hanem a garat-száj rezonátor által kialakított hangot, amelynek hangforrása a gége primer hangja. Hangunk színe tehát a hangrés feletti üregekben lejátszódó akusztikai jelenségekből ered, és végleges kialakításában szerepe van a gége és a garat, illetve a garat és a száj, valamint a garat és az orr-garat között létrejött kapcsolatnak. Ezek harmonikus együttműködését eredményezi az alexanderi irányok alkalmazása.

A gége-emelő és nyelőcső-szűkítő izom a hangszalagoknak hangképzési állását segíti elő. A nyelv a garat alaki- és nagyság-változásaiban nem csak mozgékonyaságával és

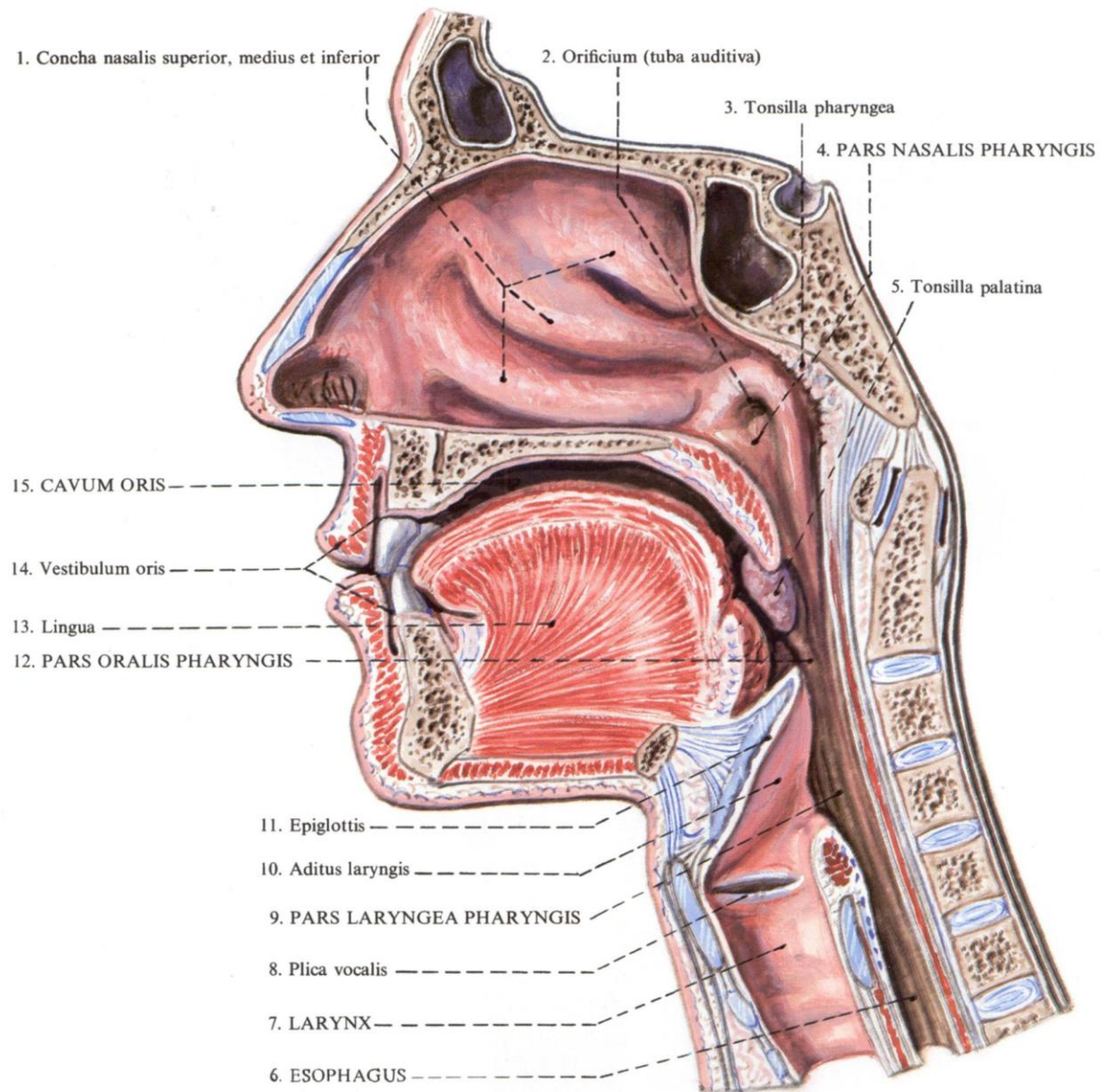
formaváltozásaival tölti be szerepét, hanem a gége vázának változásait is befolyásolja. Sőt, egy kissé a lágyszájpad mozgásaira is hatással van. A lágyszájpad mozgásainak az orrhang és az orrüregi rezonancia kialakításában van szerepe. Természetesen a rezonáló garatüreg és nagysága a szerint változik kisebb-nagyobb mértékben, hogy a garat-izmok összehúzódása következtében milyen mozgást végez a gége; hogy a nyelv előre vagy hátra mozdul el, és hogy a lágyszájpad kevésbé vagy erősen emelkedik meg.

Vitathatatlan, hogy garat-izmok fokozott és erőltetett összehúzódása és a garat mobilis részeinek rendellenes, nem harmonikus mozgása feltétlenül zavart okoz az optimális rezonancia-viszonyok létrejöttében. Az érzékelt hang színét a hangképzésben részt vevő mobilis szervek helyzete határozza meg. A garatban lejátszódó akusztikai jelenségek visszahatnak a hangszalagok rezgésmódjára, így a legkisebb helyzeti változás is módosítja a hangszínt. Ha túlzottan felemelkedik a gége váza, a garat-rezonátor nagysága csökken. Ebben az esetben a gégehang és a garat-rezonátor közti beállítás a magas harmonikusok (felhangok) felerősítésére hat kedvezően. A gége túlzott emelkedését viszont a garat-izmok összehúzódása kíséri. A garat fokozott szűkülése miatt a rezonánsüreg is a magas hangok felé hangolódik, csökken tehát a rezonancia-készség. Ha viszont a gége túlzottan lesüllyed, a garat-rezonátor ürtartalma nagyobb lesz a kívántnál, a rezonancia csökken. A hang színe mélyebbé válik, mint amilyenre a helyes hangképzés szempontjából szükség volna. (A száj, a garat, az orrüreg – azaz a toldalékcső a rezonátorlánc szerepét tölti be.) Az izmok kiegyensúlyozott mozgását és feszültségmentes állapotát az alexander-módszer segíti.

A szájüregben kialakuló rezonancia a magánhangzók képzésének szempontjából fontos. A hangszalagok felhangokban gazdag primer hangot hoznak létre. Az artikuláció miatt a szájüregben keletkezett rezonancia következtében bizonyos felhangok erősödnek, és létrehozzák a megfelelő magánhangzóra jellemző hangszínt.

A nyelv hátrahúzása és a garat-izmok túlzott feszülése csökkenti a garat-rezonanciát, „gutturális” jelleget ad a hangnak. A hang rezonanciáját az orrüreg is befolyásolja. Túlzott használata nazális hangszínt kölcsönöz a hangnak.

Tudnunk kell, hogy a hangképzés szempontjából a légzés, a primer gégehang keletkezése, a toldalékcső hangerősítő- és hangszín-átalakító szerepe nem különíthető el egymástól. Ezek mozgásának egymást kiegészítő és segítő, harmonikus egységet kell alkotniuk. Ha bármelyik irányba eltolódik az egyensúly, a hangképzésben zavar támad.



76 A szájüreg, az orrüreg és a garat. A fej nyílrányú metszete

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| 1. Felső, középső és alsó orrkagyló | 4. Orrgarat | 8. Hangredő | 12. Szájgarat |
| 2. Az Eustach-kürt benyílása | 5. Szájpadmandula | 9. Gégei garat | 13. Nyelv |
| 3. Garatmandula | 6. Nyelőcső | 10. Gégebemenet | 14. Szájtornác |
| | 7. Gége | 11. Gégefedő | 15. Szájüreg |

A hangindítás lehet lágy és kemény. A lágy hangindításnál a hangszalagok óvatosan, lazán záródnak egymáshoz. Ilyenkor a kilégzett levegő nyomásának erősítésével arányosan fokozódik a hangszalag-rezgés. Ha a hangképzéskor a hangszalagok túl feszesen zárnak, akkor a hangrés megnyitásához a normálisnál sokkal erősebb légáramra, nagyobb erőre van szükség. Ilyenkor a hangszalagok - erőszakos szétfeszítésük következtében, és a nagy nyomással kiáramló levegő sűrűlódása miatt - károsodhatnak. Ezt nevezzük kemény hangindításnak. A hangképzésben elhasznált levegő mennyisége a kemény hangindításban kétszerese a lágy hangindításban elhasznált levegő mennyiségének. Ezért a kemény hangindítás levegő-pazarlással jár. Ekkor az egyensúly felborul, és a levegő erős nyomása is nagyobb ellenállásra készíti a hangszalagokat. Az izmok nagyobb erővel működnek, mint az természetes lenne.

Láthatjuk, hogy az éneklés művészetét és folyamatát az idegrendszer által vezérelt, koordinált izmok harmonikusan kifinomult mozgása teszi lehetővé. Bármely izom, de főleg a nyak és törzs izmainak harmóniátlan együttműködése idővel zavart idéz elő a hangképzésben. Az énekes művésznak a teste a hangszere, amelyben a szabadon áramló, csengő hang megszülethet. Egy operaházi méretű tér beénekléséhez arra van szükség, hogy az énekes minden egyes hangja megközelítse a 3500 kHz-es rezgésszámot. Ehhez a rezonáns üregek optimális kihasználása szükséges. Ha a szervezet izomfeszültségektől mentes, és a művész tudatában van annak, hogyan tudja az esetleges izom-összehúzódásokat korrigálni, ellazítani, akkor tudatosan uralni fogja a testében végbemenő folyamatokat. Szabad éneklés csak szabad testben valósulhat meg.

Hiszek abban, hogy az Alexander-módszer segítséget nyújthat az énekes-növendékek oktatásában már azzal is, hogy amint a tanár felismeri a fölösleges izomfeszültségek jeleit, megpróbálja oldani azokat. A módszer az énekművészeknek abban segíthet, hogy felismerjék magukban az érzelmi-, fizikai-, szellemi hatások által kialakított, esetleg már rögzült, helytelen, harmóniatlan, koordinálatlan mozgásokat. Ezek sokszor fájdalomként jelentkeznek, melyeket Alexander-tanár segítségével megtanulhatnak kezelni.

Személyes tapasztalataim megerősítették ezt a meggyőződésemet. 1998-ban végeztem Magyar Beck Anna stúdiójában Alexander-tanárként. Azóta foglalkozom azzal, hogy énekművészeink minél többen ismerjék meg, és sajátítsák el a módszer lényegét, hogy alkalmazni tudják művészi tevékenységük megsegítésére, és tehetségük kibontakoztatására.

Ezért fontosnak tartom az Alexander-módszer ismeretét a hangképző énektanárok számára is. Úgy vélem, hogy a művész-képzésben sokat segíthet az Alexander-tanár közreműködése, mint ahogy ez a nyugat-európai művészeti intézményekben már több évtizedes gyakorlat.

Irodalomjegyzék:

Frederick Matthias Alexander: The Use of the Self
(Methuen& Co. 1932)

Wilfred Barlow: The Alexander Principle
(The Camelot Press, 1973)

Richard Brennan: Az Alexander-módszer alapjai
(Édesvíz, 2001)

Dr. Donáth Tibor: Anatómiai élettan
(Medicina, 1998)

Dr. Donáth Tibor: Anatómiai atlasz
(Medicina, 1998)

Dr. Frint Tibor – Dr. Surján László: A hangképzés és zavarai, beszédzavarok
(Medicina, 1969)

Dr. Kiss Ferenc – Dr. Szentágothai János: Az ember anatómiájának atlasza
(Medicina, 1976)

Dr. Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai
(Medicina, 1993)

Adorján Ilona: Hangképzés, énektanítás
(Eötvös József, 1996)

Falk Géza: Mindentudó zenei zsebkönyv
(Rózsavölgyi, 1936)

Kerényi Miklós György: Az éneklés művészete és pedagógiája
(Magyar világ, 1998)

Pernye András: Hét tanulmány a zenéről
(Magvető, 1973)

Szamosi Lajos: A szabad éneklés útja
(Relaxa, 1990)

Vági Istvánné: Hangképzés-elmélet
(Tankönyvkiadó, 1976)

